

# おとなり NEWS

## 10月号



クローズアップ

～介護を考える会の活動をご紹介します～

“介護を考える会”は、毎月第4土曜日の10:00から現役介護者と介護経験者が情報交換を行ったり、介護者ならではの苦労や悩みを語り合ったりする、交流の場として活動しています。また、介護者自身の気分転換を目的として体操やポッチャなどの運動も取り入れています。参加者からは「この会に参加して心が救われました」とのお声を伺っており、介護者の息抜きの場にもなっています。



※今月は10月23日(土)10:00～の活動予定です。

## 団体紹介

- ◆ は費用負担あり
- ♥ の団体へ参加を希望される方は地域ささえあい課までお問合せください。

### 高齢者関係

- ◆② 「からだスマイル倶楽部」  
椅子ヨガやストレッチ、脳トレなどを通じてフレイル予防と参加者同士の交流を行います。
- ③ 「絵画を楽しむ会」  
認知症予防や生きがいの創出に向け、鉛筆デッサンや水彩画などを描きます。
- ④ 「ステップアップクラブ」  
参加者の身体機能の向上を目的に体操や脳トレなどを行います。
- ⑤ 「R65 月島カフェ」  
シニア向けのスマホ・パソコン教室や歴史や文化などを通じた参加者同士の交流を行います。
- ⑪ 「よりみちクラブ」  
中央粋なまちトレーニングや各種アクティビティを通し、地域の高齢者のつながりや健康の増進を図ります。
- ⑬ 「読・書・人・倶楽部」  
参加者の交流を目的とした読書会です。参加者同士がお好きな本を紹介することで、新たな本との出会いを楽しみます。

### 子ども関係

- ♥⑥ 不登校親の会「いっばいっば」  
子どもの不登校に悩みを抱える親同士が集う、交流会です。
- ♥⑨ 「ReiMo」(レイモ)  
不登校のお子さんとその親の交流会です。お子さんも参加できます。
- ♥⑫ 「てこぼこカフェ」  
お子さんの発達のでこぼこでお困りの、親同士の交流会です。お子さんも参加できます。

### どなたでも

- ◆① 「おとなりカフェ・ちょこっと相談会」  
コーヒーやジュースなどを楽しめるカフェと皆様のお困りごとの相談に応じる相談会を開催します。
- ⑦ 「うつ病当事者の会」  
うつ病の当事者同士の交流や情報交換の場です。うつ病の方の家族等当事者でなくても参加可能です。
- ◆♥⑧ 「セルフケア・カフェ」  
五感を活用したモノ作りを通し、自分自身をケアする「セルフケア」を行います。
- ⑩ 「ぬくぬく食堂」  
手作りの美味しいご飯を食べながら、おしゃべりや交流を楽しみます。(コロナ禍のため、テイクアウトで実施)
- ⑭ 「介護を考える会」  
介護者同士の交流や情報交換の場です。介護者が抱えている苦労や悩みを共有することもできます。
- ⑮ 「にこにこ食堂」  
手作りの美味しいカレーを食べながらおしゃべりや交流を楽しみます。(コロナ禍のため、テイクアウトで実施)
- ◆⑯ 「勝どき枝豆プロジェクト」  
自分たちの畑で育てた採れたて野菜を使った手作りご飯を食べながら、おしゃべりや交流を楽しみます。(コロナ禍のため、テイクアウトで実施)

## 会場 & 問合せ先



中央区勝どき1-5-1 勝どき区民館1階  
勝どきデイルーム  
【交通アクセス】  
●都営大江戸線 勝どき駅下車  
A1出口 徒歩1分  
●江戸バス [南循環]  
勝どき駅バス停 徒歩3分  
勝どき駅前バス停 徒歩3分  
☎03-3523-9295  
✉sasae@shakyo-chuo-city.jp

※お電話でもご相談に応じます。何かありましたら上記連絡先までお問合せください。

# 10月勝どきデイルーム利用予定表

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
					1	2 ① 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
3	4 ② 13:30~14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	5 ③ 13:30~15:30 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	6 ④ 10:00~11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」	7 ⑤ 12:30~16:00 いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」	8 ⑥ 10:00~12:00 不登校親の会 いっぽいっぽ	9 ⑦ 10:00~12:00 ⑧ 13:00~16:00 うつ病当事者の会 セルフケア・カフェ
10 ⑨ 10:00~12:00 いきいき地域サロン 「ReiMo(レイモ)」	11 ⑩ 17:00~20:00 ぬくぬく食堂	12 ① 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	13 ⑪ 10:30~11:30 通いの場 「よりみちクラブ」	14 ⑨ 14:00~16:00 いきいき地域サロン 「ReiMo(レイモ)」	15 ⑫ 10:00~13:00 いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」	16 ① 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
17	18 ② 13:30~14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	19 ③ 13:30~15:30 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	20 ④ 10:00~11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」	21 ⑬ 10:00~11:30 ⑤ 12:30~16:00 いきいき地域サロン 「読・書・人・倶楽部」 いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」	22	23 ⑭ 10:00~12:00 いきいき地域サロン 「介護を考える会」
24	25	26 ① 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	27 ⑧ 10:30~11:30 通いの場 「よりみちクラブ」	28 ⑮ 17:00~19:00 にこにこ食堂	29	30 ⑯ 11:00~13:00 勝どき枝豆プロジェクト
31						